

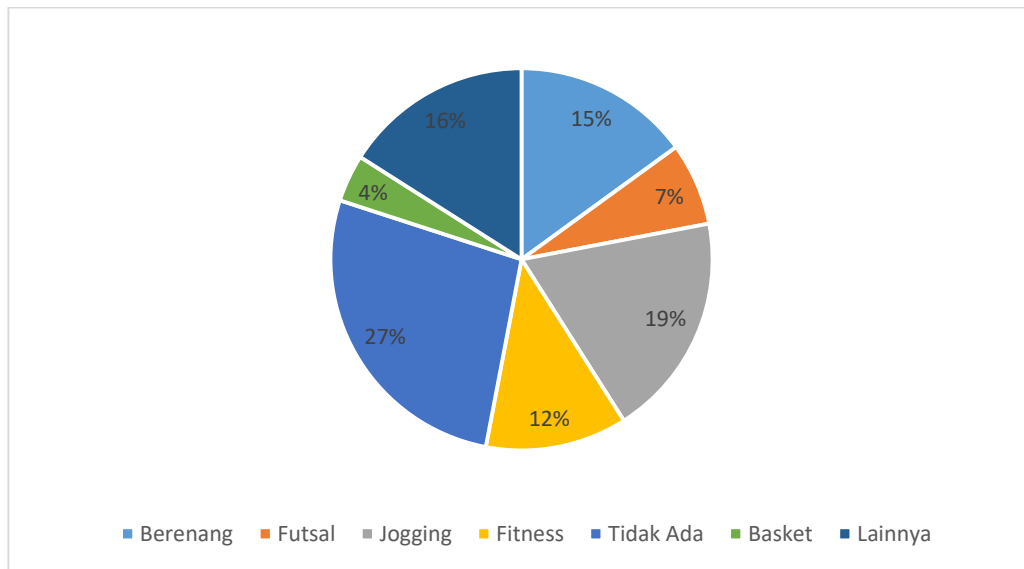
## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Partisipan**

Akses pranala kuesioner penelitian dibuka selama 13 hari pada tanggal 11-23 September 2017. Penyebaran pranala kuesioner dilakukan dengan menggunakan media sosial dan poster. Sejumlah 790 mahasiswa telah memberikan persetujuan untuk mengikuti penelitian ini. Dari jumlah tersebut, hanya sebanyak 411 partisipan yang menyelesaikan kuesioner sampai akhir atau sekitar 52,69%. Partisipan penelitian ini terdiri dari 120 laki-laki (29,2%), 290 perempuan (70,6%) dan 1 partisipan yang tidak memberikan informasi mengenai jenis kelamin yang bersangkutan. Rata-rata usia partisipan adalah 20 tahun ( $SD=1,405$ ) dengan rentang umur dari 17 tahun hingga 25 tahun. Partisipan yang merupakan mahasiswa Universitas Brawijaya terdiri dari 258 orang (62,8%). Selain itu, partisipan mahasiswa universitas lain sebanyak 153 orang (37,2%). Untuk jumlah partisipan yang rutin berolahraga yaitu sejumlah 75,4%, dimana sisanya tidak melakukan olahraga secara rutin. Adapun jenis-jenis olahraga yang dilakukan oleh partisipan antara lain berenang, *jogging*, *fitnes*, basket, dan futsal. Dapat terlihat dalam gambar berikut bahwa sebagian besar partisipan melakukan olahraga rutin (lihat Gambar 5. Jenis olahraga yang rutin dilakukan partisipan).



Gambar 5. Jenis olahraga yang rutin dilakukan partisipan

Tabel 3.

*Deskriptif partisipan (N = 411)*

NO	KARAKTERISTIK		N	PERSENTASE	MEAN	SD
1	Jenis Kelamin Partisipan	Laki-laki	120	29,3	-	0,455
		Perempuan	290	70,7		
2	Universitas	Universitas Brawijaya	258	62,75		
		Lainnya	153	37,25		
3	Usia Partisipan	17 Tahun	14	3,4	20,202	1,407
		18 Tahun	34	8,3		
		19 Tahun	67	16,3		
		20 Tahun	118	28,7		
		21 Tahun	121	29,4		
		22 Tahun	41	10,0		
		23 Tahun	10	2,4		
		24 Tahun	3	0,7		
		25 Tahun	3	0,7		
4	Semester Partisipan	1	3	7	5,402	2,465
		2	51	12,4		
		3	51	12,4		
		4	1	0,2		
		5	107	26		
		6	6	1,5		
		7	148	36		
		8	11	2,7		
		9	26	6,3		

		10	1	0,2
		11	3	0,7
		12	1	0,2
		14	2	0,5
5	Olahraga Rutin	Berenang	61	15
		Jogging	79	19
		Fitness	50	12
		Basket	17	4
		Futsal	28	7
		Lainnya	65	16
		Tidak Ada	111	27

## 2. Pengujian Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis *bootstrap* mederasi sederhana Hayes model 1 dengan metode resampling sejumlah 5.000 kali dan menggunakan *zero order correlation* dengan *confident interval* 95%. Kedua teknik ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Adapun dua hipotesis tersebut adalah a) terdapat hubungan antara intensi dan aktifitas fisik dan b) terdapat peran *trait mindfulness* sebagai moderator dalam hubungan antara intensi dan aktifitas fisik.

Berdasarkan hasil analisis *zero order correlation* (lihat tabel 4. Hasil analisis *zero order correlation*), untuk hipotesis 1, terdapat korelasi positif antara aktifitas fisik dengan intensi sebesar 0,339. Artinya jika salah satu variabel meningkat, variabel satunya akan mengalami peningkatan juga. Dalam hal ini aktifitas fisik akan meningkat seiring dengan peningkatan intensi.

Tabel 4.

*Properti psikometri dan hasil interkorelasi aktifitas fisik, intensi, dan trait mindfulness (N=411)*

	Aktifitas Fisik	Intensi	Trait <i>Mindfulness</i>
Aktifitas Fisik	1	0.339**	0,215**
Intensi	0.339**	1	0.406**
Trait	0.215**	0.406**	1
<i>Mindfulness</i>			
Mean	3.3285	4.8889	4.1144
SD	1.6004	1.2972	0.7173
A Cronbach	0,831	0,825	0,754

Keterangan: aktifitas fisik diukur dengan Self-Reported Adherence Scale for Physical Activity (Chan dan Hagger, 2012), intensi diukur dengan Theory of Planned Behaviour Questionnaire for Adequate Physical Activity (Chan dkk., 2014), dan *trait mindfulness* diukur dengan *Mindfulness Attention-Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003).

\*\*p < 0,01

Berdasarkan tabel 4, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan *trait mindfulness*. Artinya, individu yang memiliki skor *trait mindfulness* yang tinggi melaporkan bahwa ia memiliki perilaku aktifitas fisik yang lebih tinggi. Korelasi antara aktifitas fisik dan *trait mindfulness* bersifat positif dalam level moderat yaitu dengan koefisien 0,215.

Analisis dilanjutkan dengan metode uji moderasi dengan *trait mindfulness* sebagai moderator, intensi sebagai prediktor, dan aktifitas fisik sebagai hasil. Dalam menganalisis hipotesis 2, digunakan teknik uji analisis regresi linier

berganda yang dihitung dalam *PROCESS MACRO Hayes* dengan *bootstrap* 5000. Dari hasil analisis data (lihat Tabel 4. *Properti psikometri dan hasil interkorelasi aktifitas fisik, intensi, dan trait mindfulness*), maka secara sistematis didapatkan persamaan sebagai berikut:  $Y = -0,112 + 0,339X + 0,406M - 0,040MX + ey$ . Hal ini menunjukkan tidak adanya interaksi antara intensi dan aktifitas fisik jika dimoderasi oleh *trait mindfulness* ( $b_3 = -0,040$ ,  $p = 0,517$ ). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 ditolak. Artinya, *trait mindfulness* tidak memiliki peran dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara aktifitas fisik dengan intensi. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki intensi yang tinggi dan secara bersamaan melaporkan *trait mindfulness* yang tinggi melaporkan aktifitas fisik yang rendah.

Tabel 5.

*Analisis Moderasi dengan Process Macro: trait mindfulness sebagai moderator, intensi sebagai prediktor, dan aktifitas fisik sebagai hasil.*

Model	AKTIFITAS FISIK		
	B	SE	P-VALUE
Intensi	0,531	0,254	0,037
<i>Trait Mindfulness</i>	0,404	0,323	0,212
Intensi x <i>Trait Mindfulness</i>	-0,040	0,062	0,517

Keterangan : *B* = Koefisien regresi tidak tersatandarasi; *SE* = *standard error*

## **B. Pembahasan**

Hasil dari analisis hipotesis 1 dalam penelitian ini, ditemukan bahwa intensi memiliki hubungan dengan aktifitas fisik. Hasil koefisien korelasi antara intensi dan aktifitas fisik. Artinya, jika salah satu variabel meningkat, variabel lainnya juga akan meningkat (Cohens & Field, 2009). Hasil temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ajzen (1991), bahwa intensi meliputi hal-hal yang dapat mempengaruhi perilaku itu sendiri, seperti seberapa besar kemauan dan keyakinan individu, serta seberapa keras usaha yang dimiliki untuk mengeksekusi perilaku tersebut. Hal ini dibuktikan dari hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki intensi yang tinggi dalam hal aktifitas fisik melaporkan perilaku aktifitas fisik yang tinggi pula.

Hasil temuan ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan Conner dkk (2017), yaitu terdapat hubungan antara perilaku dengan intensi secara umum. Artinya semakin kuat keyakinan dan kemauan individu untuk mencoba, merencanakan dan melakukan sesuatu perilaku, akan semakin besar perilaku yang diharapkan itu terwujud. Dalam penelitian tersebut, secara spesifik intensi untuk proteksi kesehatan, seperti pencegahan efek-efek negatif yang ditimbulkan ketidakaktifan fisik (perlindungan kesehatan), seperti memeriksakan kesehatan dan berperilaku hidup sehat.

Meskipun intensi dan aktifitas memiliki hubungan langsung, tidak dipungkiri bahwa terdapat sedikit gap diantara keduanya. Penelitian yang dilakukan oleh Rebar (2016), menemukan bahwa gap tersebut lebih besar berada pada aktifitas fisik ringan dan sedang daripada aktifitas fisik berat. Hal ini terjadi karena

anggapan individu terhadap “aktifitas fisik” selalu merujuk pada kategori aktifitas berat. Padahal, berjalan dan melakukan pekerjaan rumah juga merupakan aktifitas fisik. Temuan dalam penelitian ini juga menyimpulkan bahwa intensitas dalam melakukan aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi gap antara intensi dan aktifitas fisik. Semakin kecil intensitas aktifitas fisik yang dilakukan, akan semakin besar kemungkinan aktifitas fisik itu dilakukan.

Penelitian yang dilakukan ini menemukan pula bahwa *trait mindfulness* memiliki hubungan langsung dengan aktifitas fisik. Artinya, jika salah satu variabel meningkat, variabel lainnya akan meningkat juga. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kennedy (2015), *trait mindfulness* dapat membantu individu dalam berinteraksi, memotivasi diri untuk berolahraga, dan menjadi lebih aktif. Hal ini menunjukkan konsistensi peran *trait mindfulness* dalam beberapa penelitian terkait aktifitas fisik lainnya seperti *yoga*, *pilates*, dan *taichi* yang membutuhkan keadaan *mindful*. Selain itu, penelitian Ruffault (2017) menemukan bahwa *trait mindfulness* berhubungan langsung dengan perilaku kesehatan. Individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki pola hidup yang sehat, pola makan yang baik, dan tidur yang cukup.

Lebih jauh mengenai *trait mindfulness*, peneliti menemukan bahwa individu dengan intensi yang tinggi dan secara bersamaan mempunyai *trait mindfulness* yang tinggi, melaporkan aktifitas fisik yang rendah. Diasumsikan bahwa *trait mindfulness* belum dapat menjadi moderator yang efektif dalam hubungan antara intensi dan aktifitas fisik. Peneliti menduga bahwa *mindfulness* pada level *trait* ini hanya berperan untuk menyadari adanya proses mental, dimana dalam hal ini

adalah intensi. Posisi dari *trait mindfulness* ini hanya membantu menyadarkan individu akan adanya proses mental tanpa membentuk perilaku (Brown, 2017). *Trait mindfulness* yang terdiri dari kesadaran (*awareness*) dan perhatian (*attention*) hanya menekankan bagaimana individu dapat menyadari adanya stimulus dari luar dirinya, seperti halnya dengan sensasi motorik dan suara. Konsep *mindfulness* itu sendiri memiliki karakteristik yaitu *state of non-reactance*. Artinya, *trait mindfulness* tidak menimbulkan reaksi apapun terhadap stimulus. Sehingga ketika ada proses mental yang terjadi, *trait mindfulness* ini tidak menyebabkan suatu perilaku lain terjadi, melainkan menekankan bahwa dalam diri individu sedang terjadi sebuah proses mental. Karakteristik *trait mindfulness* ini akan membantu individu tidak terlalu menggenggam erat masa depan atau terlalu keras menendang masa lalu dan hal-hal yang tidak ia sukai (Hayes & Feldman, 2004). Dalam hal ini, *trait mindfulness* membuat seseorang dapat memilih bereaksi atau tidak akan adanya intensi yang dimiliki untuk melakukan aktifitas fisik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Selama pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemukan, antara lain:

1. Deskripsi aktifitas fisik “aerobik” pada kuesioner tidak dijelaskan secara rinci sehingga dapat membuat partisipan bingung dan menyalahartikan frekuensi dari aktifitas fisik tersebut.



2. Kurang meratanya persebaran kelompok usia dan hanya didapatkan kelompok usia dewasa awal, sedangkan tidak ada partisipan dari kelompok usia dewasa tengah yang mengisi kuesioner.
3. Bentuk instrument penelitian merupakan lapor diri (*self report*), dimana dapat memunculkan bias pada hasil penelitian sehingga sangat rentan terhadap *faking*. Hal ini dapat memungkinkan partisipan memilih respon yang diharapkan oleh peneliti atau bisa dipengaruhi oleh faktor harapan sosial (Mortel, 2008).